

## Rezept

# Kokospanierte Tofusticks

Ein Rezept von Kokospanierte Tofusticks, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Tofu natur	<b>1</b> Bio-Limette
Salz	grüner Pfeffer aus der Mühle
<b>100 g</b> Sojasahne (Naturkostladen oder Reformhaus)	<b>2 TL</b> Mehl
<b>1 TL</b> mittelscharfes Currypulver	4-5 EL Kokosraspel
<b>3 EL</b> Erdnuss- oder Rapsöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 331 kcal, 29 g F, 13 g EW, 6 g KH

## Zubereitung

1. Den Tofu quer halbieren und mit Küchenpapier so viel Flüssigkeit wie möglich herauspressen. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Die Tofuhälften quer in Sticks schneiden. Mit dem Limettensaft beträufeln, kräftig salzen und pfeffern und mit Limettenschale bestreuen. Zugedeckt etwa 30 Min. marinieren.
3. Die Sojasahne mit Mehl und Currypulver verrühren, löffelweise Wasser zugeben, bis man einen eher flüssigen Teig hat. Die Kokosraspel auf einen Teller schütten. Die Tofusticks erst durch den Soja-Curryteig ziehen, dann von allen Seiten fest in die Kokosraspel drücken.
4. Tofusticks im heißen Öl bei mittlerer Hitze in 5-6 Min. rundum goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier entfetten.